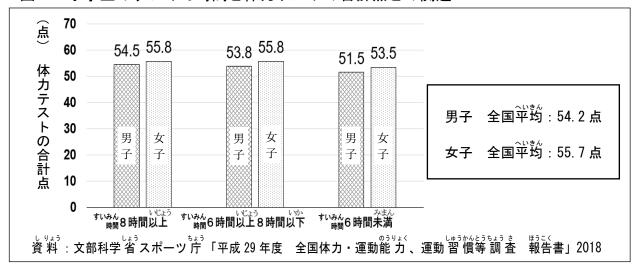
# 世康な生活を考えよう!

学級のみんなで、健康な生活について考えるため、一日の生活をふり返ってみました。 下の**資料**は、あやかさんとこうたさんの一日の生活です。

#### 6:00 7:00 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 0:00 1:00 2:00 3:00 4:00 5:00 6:00 自 あやかさんの い朝 6 い 遊 み食 友芸 4 h 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 0:00 1:00 2:00 す 凮 ふ勉 い こうたさんの ろ強 由 由

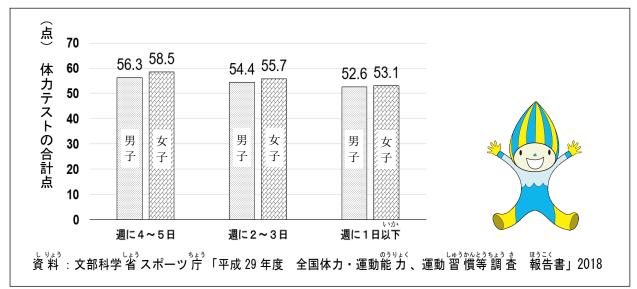
- (1) あやかさんとこうたさんの一日の生活をくらべてみました。
  - ⑦2人のすいみん時間はそれぞれ何時間ですか。
  - のどちらがどれだけ多くすいみんがとれていますか。
  - のこうたさんにくらべて、あやかさんは体調をくずすことが少なく、健康的な生活を送っているようです。「すいみん時間が多いこと」以外に健康的な生活を送っているといえる理由を上の資料から考えて書きましょう。
- (2) あなたは、あやかさんとこうたさんに、健康によい生活を送るために説明する資料 を見つけました。次の**図1、2**から分かることをとらえて、解答用紙の文章を完成させましょう。

図1:小学生のすいみん時間と体カテストの合計点との関連

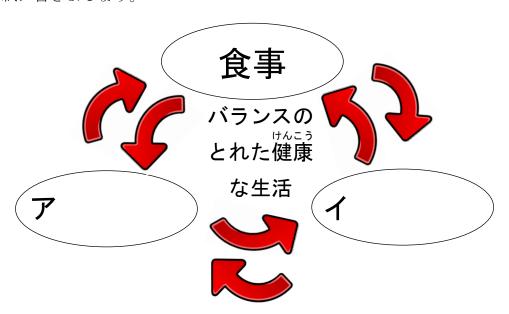


## 岐阜県「未来の学びを育む問題」小学校第4学年 [健康・安全]

図2:入学前の外遊びの日数別の新体力テスト合計点(10歳男女)



(3)(1)と(2)をふり返って、バランスのとれた健康な生活を送るために、大切なことを三つにまとめ、下のような図を作りました。下の図のアとイにあてはまる言葉を解答用紙に書きましょう。



けんこう

## 健康な生活を考えよう!

年	組	番	名前
	/ J ————	<del></del>	H 14 4

	時間	分 	こうたさん	時間	
<ol> <li>どちらがどれる</li> </ol>	だけ多くすいみ	みんがとれ	1ていますか。		
	さんの	方が	時間	分	多い
の こうたさんに<	くらべて、あや	<b>こ</b> かさんに	は体調をくずすこ	とが少なく、	けんこうて
活を送れている。					
ているといえるヨ	里由を、 <mark>資 *</mark>	対から考え	えて書きましょ	ō.	
a 1. > 14 - <del>- 1</del> <del>2</del> .	/ n+88 /\$	, T	·	. = -	<b></b>
1からは、すいみ/	も時间か 	lt 8	ご、体力は	と言え 	ます。
	のぬ坊びの時間	目が	 ほど、体力	hıt	と言え
2からは、入学前の	ノノソトンけ しかいノロオロ				

けんこう

## 健康な生活を考えよう!

年 組 番名前

\*「できた」と思うこう目にOをつけましょう。

			ふり返りのこう目	言葉の力	活用する力	解決する力 解決する力
	$\mathcal{D}$		すいみん時間で、「あやかさん9時間」、「こうた			
			さん6時間30分」と書くことができましたか。			
	<b>(1)</b>		「あやかさんの方が2時間30分多い」と書く			
			ことができましたか。			
		2	資料から、あやかさんの方が健康的な生活を送			
(1)	<b>(7)</b>		っている理由を、すいみん時間以外のことから			
			も読み取って書くことができましたか。			
			「朝食をとる」や「食事を1日3食とる」こと			
			が大切であることを書くことができましたか。			
		(3)	「運動」をすることが大切であることを書くこ			
		(J)	とができましたか。			
			「図1からは、すいみん時間が長い(短い)ほ			
(2)			ど、体力は高い(低い)」「図2からは、入学前			
\	. 2 )		の外遊びの時間が長い(短い)ほど、体力が高			
			い (低い)」と書けましたか。			
			健康によい生活を送るために大切なこととし			
(	(3)		て、「運動」「すいみん」の二つを書くことがで			
			きましたか。			

N/Z	ᄨᄱ	ナ <del> </del>	きま		=
<del>*</del>	<b>厄</b> 人作日	を書	$\rightarrow$ $\pm$	1. F	. つ

## 「健康な生活を考えよう!」 評価の観点

設 問			観点	規準	言語能力	情報活用能力	解決能力 問題発見 •
	7		<b>資料</b> から、あやかさんとこう たさんの睡眠時間を正しく求 めることができている。	「あやかさんは9時間」、「こうたさんは6時間30分」と書くことができているか。			
	4		<b>資料</b> から、あやかさんとこう たさんのそれぞれの睡眠時間 の差を正しく求めることがで きている。	「あやかさんの方が2時間30分 多い」と書くことができている か。			
(1)	<b>(b)</b>	1	資料から、あやかさんの方が 健康的な生活を送っていると いえる理由を、睡眠時間以外 のことから読み取ることがで きている。	資料から、あやかさんの方が健康 的である理由を、睡眠時間以外の ことからも読み取って書くこと ができているか。			
		2	「食事」の観点から理由を考 えることができている。	「朝食をとる」や「食事を1日3 食とる」ことが大切であると書く ことができているか。			
		3	「運動」の観点から理由を考 えることができている。	「運動」をすることが大切である と書くことができているか。			
(2)			図1と図2から体力と睡眠時間・遊びの時間との相関関係を読み取ることができている。	「図1からは、すいみん時間が長いほど、体力は高い」「図2からは、入学前の外遊びの時間が長いほど、体力が高い」と書くことができているか。			
(3)			資料、図から、バランスのと れた健康的な生活を送るた めに大切な要素を読み取る ことができている。	「運動」「睡眠」の2つの言葉を書 くことができているか。			

## 参 考 問題に関連する教科の単元

[国語] …3年生「しりょうから分かる、小学生のこと」

4年生「『クラブ活動リーフレット』を作ろう」

[社会] …4年生「住みよいくらしをつくる」

[算数] …3年生「ぼうグラフと表」

[体育] …3年生「健康な生活」(保健)

[糊脳] …4年生「毎日の生活を見直そう」(学級活動)

[道徳]…節度、節制

## 解答例

 $(1) \mathfrak{P}$ 

あやかさん 9 時間 分 こうたさん 6 時間 3.0 分

1

あやか さんの方が 2 時間 30 分 多い

(7)

こうたさんは朝食をとれていないが、あやかさんは朝食をきちんと食べることができて

いるから、健康的な生活を送っているといえます。

#### \* 観点①が満たされない例

こうたくんは学校から帰ってきたら、自由な時間が長すぎるから。(自由時間やその時間の長さが問題ではない。)

あやかさんは、食事を好き嫌いなく食べているから。(資料から読み取っていない。)

### \* 観点②、③について

観点②は「あやかさんが朝食をとっている」という食事に関する観点、観点③は「友達と外で遊ぶ」という運動に関する観点とし、両者とも書けている場合は、両方とも満たされていることとする。

(2)

図1からは、すいみん時間が 長い(短い) ほど、体力は ある(低い・ない) と言えます。

図2からは、入学前の外遊びの時間が 長い(短い) ほど、体力は ある(低い・ない) と言えます。

### \* 観点が満たされない解答例

「大きい」などというような形容詞が間違っているもの。

(3)

 ア 運動
 イ すいみん
 または
 ア すいみん
 イ 運動

#### \* 観点について

「体を動かす」「スポーツ」、「寝る」「休む」など、同様の内容であれば可とする。